



Federazione Italiana Rafting

già A.I.Raf, fondata nel 1987

## ***CORSO DI AGGIORNAMENTO DI RAFTING***

***9 Maggio 2020***

***Centro Canoa Rafting Monrosa Balmuccia (Valsesia)***

***via Roma, n. 1***

**Programma dettagliato e calendario dei lavori**

**Località:** Balmuccia VC

**Tipologia corso:** Interregionale

**Durata complessiva:** 1 giorno - 9 maggio 2020 - ore 6

**Quota di partecipazione prevista:** gratuita per i partecipanti

**Destinatari distinti per ordine e grado di scuola:** Secondaria di 2° grado

**Lezioni frontali:** ore 1,30

**Esercitazioni pratiche:** ore 4,30

**Materiali didattici utilizzati:** video-proiettore, attrezzatura ed abbigliamento tecnico da rafting.

**Scadenza presentazione domande di adesione al corso:** 4 maggio 2020

Il corso di rafting si svolgerà presso il Centro Canoa Rafting Monrosa, che si trova a Balmuccia (Valsesia) via Roma, 1. L'attività sportiva fluviale sarà effettuata nel tratto del fiume Sesia compreso tra i paesi di Balmuccia e Varallo.

- ore 9.00: ritrovo presso il Centro Canoa Rafting Monrosa, presentazione del corso e dei docenti.
- Breve presentazione dei partecipanti e delle loro attese, consegna dei questionari in entrata, già forniti in precedenza.

**Attività in aula:**

- ore 9.00 Panoramica sullo sport del rafting (storia, organizzazione, materiali) ed illustrazione dell'ambiente fluviale con nozioni basilari di idrodinamica.

**Attività in fiume:**

- Ore 10.30: vestizione. Ai partecipanti sarà consegnato l'abbigliamento tecnico da rafting necessario per l'attività pratica in fiume (muta, giacca impermeabile, casco e salvagente).
- Ore 10.45: briefing di preparazione alla discesa. Saranno forniti tutte le informazioni necessarie per svolgere l'attività di rafting in sicurezza: descrizione del percorso, tecnica di base, istruzioni della Guida, norme di sicurezza
- ore 11.15: discesa rafting di media difficoltà. Per l'attività fluviale il gruppo di docenti sarà suddiviso in equipaggi da 6 persone, ogni equipaggio sarà accompagnato da una Guida della Federazione Italiana Rafting.
- ore 13.30 rientro al Centro Canoa Rafting Monrosa (il trasporto sarà effettuato con i pullmini dell'organizzazione).
- ore 13.30/14.30 pausa pranzo.

**Attività in aula:**

- ore 14.30: approfondimento sull'attività svolta ed illustrazione delle possibilità di realizzazione di attività di rafting con gruppi scolastici. Debriefing.
- ore 16.00 compilazione questionario di uscita e restituzione
- ore 16.30 termine del corso e consegna dei diplomi di partecipazione.